



AI制图。

医生：自伤需要被理解和专业帮助

他竟对自己这样做

想分手又说不出口

1 这是一种情绪应对策略 代价很高、效果很短、风险很大

宁波大学附属康宁医院中西医结合科马宏副主任医师介绍,非自杀性自伤(Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)是指在无自杀意图的情况下,个体故意造成自身身体的伤害。除切割外,常见的自伤行为还包括:烧灼、撞击自己;反复抓挠、抠皮、拔毛;明显带有“惩罚自己”意味的过度运动。不少自伤行为发生在隐蔽部位(手臂内侧、大腿、躯干等),外人不易察觉。

很多人会问:既然没有自杀意图,为什么还要伤害自己?马宏解释:情绪太痛苦,找不到更有效的调节方式;通过身体疼痛短暂转移心理痛苦;因为过于麻木想要“找回感觉”;用伤害自己表达难以言说的压力、羞耻或愤怒……这些都是自伤的常见原因。“可以把它理解成一种‘代价很高、效果很短、风险很大的情绪应对策略’。”

临床这些年,马宏见过不少有自伤行为的患者,阿斌(化名)就是其中一个。阿斌带着对爱情的憧憬踏进大学校园,很快便和一个温柔的女孩走到一起。可日子一长,甜蜜渐渐淡去,他惊觉自己心里真正在意的,是同班另一个笑起来眉眼弯弯的女生,愧疚与心动在心底拉扯:“我怎么这么渣?!”他看着女友毫无防备的信任,那句“分手”卡在喉咙里,怎么也说不出口。他怕伤害对方,怕背负背叛的“罪名”,可又骗不了自己的心。

巨大的内耗让阿斌喘不过气,不知该如何宣泄,他开始用极端的方式麻痹自己——他偷偷拿起小刀,在手臂上划出一道又一道伤口,甚至用打火机灼烧自己的皮肤。刺痛袭来的瞬间,阿斌心里的煎熬仿佛轻了几分。衣袖遮住的,是新旧交错的疤痕,也是他不敢示人的挣扎。他就这样困在“不想伤害女友”和“不愿委屈自己”的夹缝里,直到他的姐姐发现这个秘密,把他拉到了医生面前。

经过一系列药物和心理治疗,阿斌终于逐渐意识到,疼痛其实无法抵消愧疚,真正的解脱,从来不是自我折磨,而是学会坦诚面对内心。

2 去标签、促求助 重视这种危险的求救信号

马宏强调,自伤≠自杀,这两者有着本质的区别,但自伤确实是一个极其危险的求救信号,也应立即进行专业评估。这就像身体发出的“高烧预警”,发烧可能只是感冒,但如果反复高烧,则可能预示着身体正在承受重创。

他表示,国际自伤日倡导的不仅仅是关注,更是倡导大家从这天起,实实在在在做好四件事——

首先,去标签。请不要给自伤者贴上“不懂事、作、矫情”这些伤人的标签,也不要认为自伤者都有性格缺陷,事实上这是心理健康问题,是生理、心理与环境共同作用的结果,不是简单的“想不开”。

其次,早识别。自伤行为在青少年及年轻成人中最为常见,家长、老师、同伴,请学会看见早期的信号。当身

边有人开始向外界发出求救的微光,我们需要做的是接住它,而不是视而不见。当然,各年龄段都可能发生自伤行为,青少年只是表现得更加明显,成年人的隐忍与沉默,也可能伴随着更隐蔽的伤害。

再次,促求助。规范、非细节化、充满支持性地讨论自伤问题,能提高求助率,拯救生命。虽然有部分人的自伤行为会随着年龄缓解,但主动干预能大幅减少复发风险,拖延和忽视只会让痛苦的时间更长。我们应该明确地告诉每一个正在承受痛苦的人——求助并不可耻,不会被嘲笑,更不是给别人添麻烦。

最后,建支持。家庭、学校、医疗、社区应该形成一张完整的安全网,共同“接住”那个求助的人,合力助其走出困境。

3 身边有人出现这些情况 请务必这样做

宁波大学附属康宁医院十八病区副护士长范炎炎提醒,作为家长或是老师,如果你的孩子或学生出现以下情况,请务必提高敏感度:比如不明原因伤痕增多,或频繁“意外受伤”;比如天热仍坚持穿长袖长裤,回避更衣、游泳等场景;比如情绪波动明显,易怒、低落、麻木交替出现;比如成绩骤降、开始回避社交、睡眠和食欲发生变化等。另外,有抑郁焦虑史、创伤经历、长期被欺凌或处于高压环境的孩子都是自伤的高风险人群。

范炎炎说,家长发现自己的孩子有自伤行为,第一反应往往是惊慌、愤怒或羞愧,但其实这时候应该“先稳住再处理”。具体来说,要稳住情绪,压制住责怪、

打骂的冲动,你越冷静,孩子就越愿意信任你;要稳住关系,表达关心,而非审问,试着对孩子这样说:“我看到你很难受,我想陪你,我们一起面对。”另外,在尊重孩子隐私的前提下,清理家中的高风险物品,确保孩子独处时有人看护,保障安全,同时尽快联系精神心理专科为孩子进行专业评估,必要时走急诊通道。

如果你是自伤的当事人,正在承受难以言喻的痛苦,请试着给信任的人发一句:“我最近状态很差,想找你聊聊。”你也可以预约学校心理老师、医院精神心理门诊,或者拨打心理公益热线12356(24小时开通),寻求帮助。

记者 曹歆 通讯员 李湘兰

分类信息 联系人:姚老师 87682086/13884469746 (微信同号) 截稿时间:工作日当天16:00

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等信息。

- 宁波杭州湾新区龙军钢材店遗失公章一枚,编号:3302820145351,声明作废
- 范兴宇 2026年2月17日遗失义务兵证,编号:兵字第202484560138;军人保障卡,编号813302241212068622特此声明
- 遗失正本提单一套,提单抬头 ETERNITY INTL FREIGHT FORWARDER(SHENZHEN) LTD.NINGBO BRANCH 提单号码 NGXSE26011539 声明作废
- 宁波市埃美仪表制造有限公司 ●梁文文 遗失保险从业资格证,证号0000153302000002023005975,声明作废
- 宁波茂胜进出口有限公司遗失法人章(周水娣)一枚,编号33021210245995,声明作废
- 宁波茂胜进出口有限公司遗失公章一枚,编号:33021210245993,声明作废
- 宁波茂胜进出口有限公司遗失财务专用章一枚,编号:33021210245994,声明作废

启事

单玲流,女,67岁,于2026年2月19日因病救治无效死亡,有了解该人员身份信息的请联系 0574-87582311-8203。宁波市精神病院

招聘

宁波外滩社区大时代小区招聘新一届物业服务公司。有小区管理经验物业公司均可报名。报名期限即日起至3月3日止。联系电话:13805872660

会议通知

本公司定于3月23日在上海召开股东大会,审议董事会工作报告、财务工作报告、利润分配议案,与其他事项。大会采取现场投票方式召开。参加对象为:(1)截至今年3月23日,公司股东名册登记在册的股东(费用自理)。(2)公司董、监事及高管。宁波众茂节能投资股份有限公司董事会